SOKATIRA

FUNDAMENTO DEL JUEGO
Un grupo de X (*) personas con un peso total máximo determinado trata de arrastrar a otro equipo similar tirando ambos a cada extremo de una cuerda.

(*) El número de personas que compondrán el equipo se decidirá entre los equipos inscritos y la Junta Directiva de la Federación en las reuniones que celebran todos los años, antes de comenzar el campeonato.

CATEGORIAS

En las competiciones Navarras de Soka Tira se usarán las siguientes categorías:

- Tierra y Goma
- Masculino y Femenino

PESOS

En todas las competiciones de Navarra de Soka Tira se tomarán como modelo los siguientes pesos de equipos (cuando los equipos están compuestos por 8 personas):

- Peso Ultrapluma.....sin exceder 480 kilos
- Peso Pluma.....sin exceder 520 kilos
- Peso Ligero.....sin exceder 560 kilos
- Peso Semimedio.....sin exceder 600 kilos
- Peso Medio.....sin exceder 640 kilos
- Peso Crucero.....sin exceder 680 kilos
- Peso Libre.....sin limitaciones de peso

Nota: Dichos pesos se podrán modificar. Los pesos de los campeonatos se deciden entre la Junta Directiva de la Federación y los equipos de soka-tira, en las reuniones que se celebran antes de comenzar con los campeonatos.

PESAJE Y SELLADO

Un equipo que al pesarse no entre en los límites establecidos para su categoría, tendrá la oportunidad de repetir una vez más el pesaje. El pesaje y sellado de los equipos deberá de darse por concluido, por lo menos una hora antes de la establecida para el comienzo de la Competición.

LIMITES DE EDADES

Un tirador puede ser elegido para participar en los campeonatos de Navarra, desde el principio del año en el que el tirador alcanza la edad de 15 años.

EQUIPOS Y SUSTITUCIONES

1. **Número de tiradores en un equipo**
   Los equipos al comienzo de la competición consistirán de X (*) miembros tiradores. Se considerará que la prueba ha comenzado, cuando ambos equipos están en la posición de tirar bajo la supervisión directa del juez.

(*) Número de tiradores concretados en la reunión entre Federación y equipos inscritos.

2. **Condiciones para usar un sustituto**
   El sustituto puede reemplazar a cualquier tirador por la duración de la competición. Después de que la sustitución se ha realizado, no puede haber más cambios.
   La sustitución se puede usar por razones tácticas o debido a una lesión.
   La sustitución solo puede tener lugar después de que el equipo se haya pesado y que haya finalizado el primer final del primer encuentro en el que tire (que haya finalizado la primera de las dos tiradas).
   El tirador reemplazado no puede participar en ningún encuentro posterior de esa categoría de peso.
   El sustituto debe ser tirador registrado del Club o País específico por el cual el /ella actúa como sustituto.

3. **Procedimientos de la sustitución**
   Ambos, el tirador a ser reemplazado y el sustituto, deben personarse en ropa de tirar completa (camiseta, pantalón corto, medias y calzado) al Jefe de Jueces, quien podrá designar un oficial para ocuparse de los sustitutos.
   En el área de competición deberá haber disponible una báscula pequeña (tipo de baño), (en un lugar apropiado, en una superficie sólida), para determinar la diferencia de peso entre los dos tiradores.
   El tirador sustituto debe ser de igual o menor peso que el tirador reemplazado. El peso total del equipo no puede incrementarse con el peso del sustituto, incluso si el equipo pesaba originalmente menos que el peso máximo de la categoría en cuestión.
   Directamente después del cambio, el Jefe de Jueces o el oficial designado anulará el sello o marca del tirador reemplazado e indicará una marca similar en el sustituto, con un marcador indeleble. El Jefe de Jueces o el oficial designado anotará la sustitución en el certificado de pesaje apropiado, añadiendo y borrando los números de las acreditaciones de los tiradores implicados con los cambios.

4. **Número mínimo de tiradores**
   No se permitirá una segunda sustitución. Si se produjera una segunda lesión, el equipo podrá continuar con siete tiradores (*). No se permitirá que un equipo continúe compitiendo con menos de siete tiradores.

   (*) En el caso de que los equipos sean de 8. *Si se hubiera acordado otra cantidad*: Número de tiradores concretados en la reunión entre Federación y equipos – 1.

ENTRENADOR / BOTILLERO

Cada equipo puede tener un entrenador para que les dirija las tiradas.
También se permite un botillero por cada equipo. La función del botillero consiste en cuidar de su equipo antes y después de las tiradas. Al botillero no le está permitido hablar a su equipo mientras estén tirando y debe colocarse en el lugar que le indique el Juez a cargo de la tirada.

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

1. **Ropa deportiva**

   a. **Ropa deportiva de los tiradores**
      Los equipos llevarán ropa deportiva adecuada consistente en pantalones cortos, camiseta deportiva o jersey y medias o calcetines. La ropa deportiva de los tiradores del equipo debe ser uniforme.

   b. **Ropa deportiva del capitán y del botillero**
      El capitán y el botillero de un equipo deben llevar la misma ropa deportiva adecuada que el equipo o un chándal adecuado que se ajustará al color / colores de la ropa deportiva del equipo.

c. Acerca de lo que se puede llevar en la cabeza
Los tiradores, el capitán y el botillero pueden llevar: gorra, visera o pañuelo de cabeza. Lo que lleven, debe ajustarse al color / colores de la ropa deportiva. Debe ser el mismo elemento para todos los tiradores del equipo que lo lleven, así como para el capitán y el botillero.

Excepciones: se pueden permitir turbantes u otros elementos según religión o cultura. Se decidirá caso por caso.

d. Ropa protectora
La ropa protectora de la piel, podrá llevarse por debajo de la ropa deportiva, sujeto a la aprobación del juez. Los cinturones protectores están únicamente permitidos si son llevados por encima de la ropa deportiva. La ropa protectora llevada por el ancla no excederá de un grosor máximo de 5 centímetros, deberá ser llevada siempre por debajo de la ropa deportiva y colocada entre la cuerda y el cuerpo. Ni ganchos, ni estrías u otras construcciones que pretendan bloquear la soga están permitidas en ninguna de las ropas protectoras.

2. Resina y magnesio
Ctos. sobre Tierra: La resina está permitida para facilitar el agarre en la cuerda y su uso está restringido sólo a las manos.
Ctos. sobre Goma: NO se permite la utilización de la resina. Solo se permite dar magnesio en las manos para facilitar el agarre en la cuerda.

3. Ropa en el pesaje
Los equipos masculinos pueden pesarse llevando solamente unos pantalones cortos de talla adecuada y no transparentes.
Los equipos femeninos pueden pesarse llevando solamente una camiseta y pantalones cortos de tallas adecuadas y no transparentes.
Las botas no es necesario que se lleven puestas ni en la mano, cuando se sube a la báscula.

4. Calzado

a. Calzado para tierra
Las botas de los competidores no deben de estar reforzadas de ninguna forma.
La suela, el tacón y lado del tacón deben de estar perfectamente nivelados. No se permiten punteras metálicas. Se permite un tacón chapado de metal, de 6,5 mm. de grosor máximo, que esté nivelado por los lados y por la parte inferior del tacón de la bota. No se permiten púas ni clavos que sobresalgan de la suela o tacón de las botas.

b. Calzado para goma
En los campeonatos de Soka Tira sobre Goma se utilizarán zapatillas de suela lisa. Dichas zapatillas se podrán recauchutar o lijar pero en ningún caso se les podrá realizar otra clase de manipulación (calentar de forma artificial la suela, aplicar productos para agarrar mejor en la goma, etc.).

ESPECIFICACIONES DE LAS CUERDAS

1. Dimensiones de la cuerda
La circunferencia de la cuerda no deberá ser inferior a 10 cm. (100 mm), ni superior a 12,5 cm. (125 mm) y debe estar libre de nudos y otras sujeciones para las manos. Los extremos de la cuerda tendrán una terminación de fusta (acabado ribeteado). La longitud mínima de la cuerda no será inferior a 33,5 metros.

2. **Marcas de la cuerda**
   Las cintas o marcas se pondrán a la cuerda de tal manera que éstas puedan ser ajustadas fácilmente por el Juez, en caso de que la cuerda se estirase o encogiese.

   I. **Marcas de la cuerda para tierra**
   Cinco marcas o cintas deberán ser añadidas a la cuerda de la siguiente manera:

   a. Una (1) cinta o marca en el centro de la cuerda
   b. Dos (2) cintas o marcas situadas a cuatro (4) metros de cada uno de los lados de la cinta central
   c. Dos (2) cintas o marcas situadas a cinco (5) metros de cada uno de los lados de la cinta central
   d. Las marcas listadas en (a), (b) y (c) serán de tres colores diferentes

   II. **Marcas de la cuerda para goma**
   Cinco marcas o cintas deberán ser añadidas a la cuerda de la siguiente manera:

   a. Una (1) cinta o marca en el centro de la cuerda
   b. Dos (2) cintas o marcas situadas cada una dos (2) metros a cada lado de la marca central
   c. Dos (2) marcas o cintas situadas cada una de ellas a dos metros y medio (2,5 m) a cada lado de la marca central
   d. Las marcas listadas en (a), (b) y (c) serán de tres colores diferentes

AREA DE TIRADA Y MARCAS

1. **Área de tirada y marcas en tierra**
   El área de tirada será plana, superficie cubierta de hierba nivelada.
   Se marcará una línea central en el suelo.

2. **Área de tirada y marcas en goma**
   La superficie de tirada estará hecha de un material que de una suficiente fricción al calzado deportivo normal y aprobado por la Federación.
   La longitud recomendada de la superficie de tiro será de 36 metros. La anchura recomendada de la superficie de tiro será de 100 – 120 centímetros.
   En la superficie de tiro se marcarán una línea central y dos líneas laterales situadas a dos metros a cada lado de la línea central.

REGLAS SOBRE LAS TECNICAS DE TIRADA

AGARRE DE LA CUERDA
Ningún competidor agarrará la cuerda en la zona limitada por las cintas o marcas exteriores. Al comienzo de cada tirada el primer tirador sujetará la cuerda lo más cerca posible de la cinta o marca exterior.
No se le harán a la cuerda ni nudos ni anillas, ni tampoco quedará trabada a través de ninguna parte del cuerpo de ninguno de los tiradores del equipo. El cruzar la cuerda sobre si misma constituye una anilla. Al comienzo de una tirada, la cuerda deberá de estar tensa y con la marca central de la cuerda justo encima de la marca central del suelo.

POSICION PARA LA TIRADA
A excepción del ancla, cada tirador del equipo sujetará la cuerda con ambas manos desnudas y de la manera clásica, es decir, con las dos palmas de las manos enfrentadas, y la cuerda pasará entre el cuerpo y la parte superior del brazo. Para la sujeción del ancla ver el artículo 12.

Cualquier otra forma de sujeción que impida el libre movimiento de la cuerda, es un bloqueo o “cerrojo”, y supone una infracción de las reglas. Los pies deben estar extendidos hacia delante de las rodillas y los miembros del equipo deberán estar en posición de tirada en todo momento.

POSICION DEL ANCLA / ZAGUERO

El último tirador será llamado Ancla. La cuerda pasará a lo largo del cuerpo, diagonalmente a través de la espalda y por encima del hombro opuesto desde la parte posterior hacia adelante. La soga sobrante pasará por debajo de la axila, hacia la parte exterior de atrás quedando el final libre. El Ancla agarrará entonces la cuerda de la manera clásica, es decir, con las dos palmas de las manos enfrentadas, con los dos brazos extendidos hacia delante. Al ancla se le permite mantener la cuerda por debajo del nivel del cinturón protector y por razones de seguridad esto no se considerará Bloqueo.

INFRACCCIONES DE LAS REGLAS

INFRACCIONES DURANTE LA COMPETICION

1. **Infracciones generales**

(1) Sentarse
Sentarse deliberadamente en el suelo o no volver inmediatamente a la posición de tirada después de haberse resbalado.

(2) Apoyarse
Tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.

(3) Bloqueo
Cualquier sujeción que no permita el libre movimiento de la cuerda

(4) Agarre
Cualquier otra forma de sujetar la cuerda que no sea la forma normal descrita en las reglas 10, 11 y 12

(5) Apuntalar
Sujetar la cuerda de tal manera que ésta no pase entre el cuerpo y la parte superior del brazo

(6) Posición
Sentarse sobre un pie, o un miembro, o el pie no extendido por delante de la rodilla.

(7) Subir por la cuerda
Pasar la cuerda a través de las manos

(8) Remar
Sentarse repetidamente en el suelo y al mismo tiempo se mueven los pies hacia atrás

(9) Posición del ancla / zaguero
Cualquier otra que no sea la descrita en la regla 12

(10) Botillero
El botillero habla con su equipo mientras estos están tirando

(11) Inactividad
Los equipos que eviten realizar esfuerzo durante una tirada, conllevando un estancamiento/paralización prolongado, que puede desacreditar el deporte, constituye una “tirada nula”, que puede ser dictada en cualquier momento. La tirada se reemprenderá en un campo nuevo o en uno menos roto en las proximidades del lugar original de tirada. Si una tirada con períodos de inactividad dura más de 10 minutos, el Jefe de Jueces llamará la atención del Juez Central para ordenar una “tirada nula”.

2. **Infracciones durante las competiciones de tierra**

   (12) Fijación del pie
   Hacer cualquier tipo de huecos, marcas o cavidades en el suelo, antes de que se de la orden de "Tinko" (= Tensar la cuerda).

3. **Infracciones durante la competición de goma**

   (13) Apartarse
   Salirse fuera de la superficie de tirada en una competición de goma

DESCALIFICACION
Los equipos recibirán dos (2) avisos por infringir las Reglas en cada una (1) de las tiradas, antes de ser descalificados. Para todas las infracciones de las Reglas, un equipo será juzgado culpable si sólo una persona comete una infracción.

VIOLACION DE LAS REGLAS
El fallo en el cumplimiento de cualquiera de las Reglas de Competición Internacional, puede eliminar a los equipos de la Competición.

ENCUENTROS Y PUNTUACIÓN

ENCUENTROS, TIRADAS Y PERIODOS DE DESCANSO
Una competición por puntos consiste en (n x (n - 1)) / 2 encuentros, donde "n" es el número de equipos en la competición. Cada encuentro se compone de dos (2) tiradas.

Entre tiradas se concederá un descanso razonable.

Un período de descanso máximo de seis (6) minutos puede ser solicitado entre encuentros, comenzando cuando un equipo abandona el campo de competición y finalizando cuando un equipo está en la zona de acceso al campo preparado para volver a entrar al campo de competición.

SORTEO DE LADOS
Antes de que empiece la tirada se elegirá el lado del campo mediante el lanzamiento de una moneda. Después de la primera tirada, los equipos cambiarán lados. En el caso de que fuese necesaria una tercera tirada, volvería a lanzarse una moneda para sortear los lados.

GANAR UNA TIRADA

1. **Ganar una tirada general**
   Una tirada es ganada por un equipo cuando éste traslada la cuerda la distancia requerida tal y como lo indican las marcas ó bien tras la descalificación por parte del Juez del equipo oponente.

2. **Ganar una tirada en tierra**
   Se gana una tirada cuando una de las marcas exteriores de la cuerda cruza hasta pasar sobre la línea central del suelo.

3. **Ganar una tirada en goma**
   Se gana una tirada cuando una de las marcas exteriores de la cuerda, cruza hasta pasar por encima de la marca exterior del lado opuesto del suelo.

PUNTUACIÓN

1. **Puntos de competición**
   Un equipo ganando un encuentro por dos (2) tiradas a cero anotará tres (3) puntos, el equipo perdedor anotará cero (0) puntos. Los equipos que ganen una tirada cada uno, cada equipo anotará un (1) punto.

   En el caso de que en la final o en la última jornada se dieran empates, se harían tiradas entre los equipos empatados (a ganar dos tiradas).

TIRADA NULA

Se declarará una "tirada nula" en el caso de que:

- **a.** Ambos equipos sean culpables de infracciones; después de haber sido avisados dos veces.
- **b.** Ambos equipos sean culpables de inactividad.
- **c.** Ambos equipos suelten la cuerda antes del final de la tirada.
- **d.** Que se interrumpa una tirada sin ser debido a faltas por parte de ninguno de los equipos.
- **e.**

Cuando se declare "tirada nula" en los casos a) b) o c), no se concederá período de descanso y la tirada se retomará inmediatamente y sin ninguna ayuda o servicio. Cuando se declare una "tirada nula" en el caso d) se concederá un descanso razonable.

ARBITRAJE

JUECES
La Federación Navarra nombrará los jueces para controlar todas las Competiciones.

PODERES Y RESPONSABILIDADES DEL JUEZ

El juez nombrado para un encuentro tendrá control absoluto del mismo. Tendrá la responsabilidad de asegurarse de que:

1. Se sigan las Reglas de la TWIF.
2. La cuerda este colocada y preparada para la competición, antes de que los equipos lleguen al área de tirada.
3. Que, dentro de los posible, se cumpla el horario programado.

   Tiene poder para:

4. Conceder períodos de descanso como se señala en la Regla 16.
5. Declarar una "Tirada nula".
6. Descalificar a un equipo ó equipos tras advertirlo.
7. Descalificar a un equipo sin advertencia previa, porque le considere culpable de conducta descortés, bien por palabras o por actos, que puedan desacreditar el deporte.

Cuando el Juez responsable señale una falta, que indicará mediante el código de señales, nombrará al equipo y añadirá "primera advertencia" o "última advertencia". Tales instrucciones dadas por el Juez deben de ser claras y concisas, utilizando las señales apropiadas.
La decisión del Juez será definitiva en todas las ocasiones.

RESPONSABILIDADES DE LOS JUECES DE LINEA (LATERALES)

Los Jueces de Línea estarán actuando en todo momento bajo la dirección del Juez a cargo del encuentro. Durante la tirada el Juez de Línea se situará junto a los equipos participantes en el lado opuesto al del Juez Central. El Juez de Línea, observará a los equipos y señalará al Juez Central las infracciones, usando el código común de señas. El Juez de Línea informará al equipo amonestado de las faltas dadas por el Juez Central.

JUEZ RESPONSABLE DEL PESAJE
El juez responsable del pesaje se encargará del correcto pesaje y sellado de los competidores.

SEÑALES Y ÓRDENES

PROCEDIMIENTO DE COMIENZO

Cuando el Juez ha recibido la señal de los dos entrenadores de que todo esté listo, él, dará a los equipos las siguientes órdenes de forma verbal y visual:

a. **Hartu Soka**
   Se cogerá entonces la cuerda tal y como se define en los puntos 10, 11 y 12, con los pies planos sobre el suelo.

b. **Tinko**
   Se estira la cuerda lo suficiente para que ésta esté tensa. En las competiciones de hierba, cada tirador puede hacer un hoyo o marca en el suelo con el tacón o lado de la bota, con el pie que está extendido.

c. **Prest**
   Entonces, el Juez hará señales hasta colocar la cuerda en el centro. Cuando la cuerda está tensa y quieta, con la marca central de la misma sobre la línea central del suelo.

d. **Tira**
   Después de una pausa razonable.

FINAL DE UNA TIRADA

El Final de una tirada lo señalará el Juez, soplando su silbato y señalando con el dedo al equipo ganador, o en el caso de una “Tirada nula” cruzando sus brazos y señalando la marca central.

LISTA DE ORDENES EN LA COMPETICION DE SOKA TIRA

ORDEN	**SEÑAL**
1.- Equipo, ¿estáis listos?	Indicando el equipo con el brazo
2.- Hartu soka	Los brazos extendidos enfrente del cuerpo
3.- Tinko	Brazos extendidos hacia arriba con las palmas de las manos hacia adentro
4.- Cuerda al centro	Indicando el lado que tiene que moverse hacia el centro
5.- Prest	Los brazos extendidos hacia arriba con las palmas de las manos hacia afuera
6.- Tira	Haciendo volar los brazos a los lados
7.- Indicar ganador	Soplando el silbato y señalando al equipo ganador
8.- Cambiar lados	Soplando el silbato y cruzando los brazos por encima de la cabeza
9.- Tirada nula	Soplando el silbato y cruzando los brazos enfrente del cuerpo
10.- Falta	Levantando el brazo del lado del equipo infractor e indicando con uno o dos dedos la primera o segunda falta

LISTA DE INFRACCIONES COMUNES EN COMPETICIÓN

INFRACCION	**SEÑAL**
1.- Sentarse	Mover la palma de la mano horizontalmente
2.- Apoyarse	Mano abierta y horizontal indicando al suelo
3.- Bloqueo	El codo tocando la parte superior de la pierna alzada
4.- Agarre	Dos puños uno en frente del otro
5.- Apuntalar	Movimiento de elevación con las manos a lo largo del cuerpo
6.- Posición	Movimiento de dar patadas y extender la pierna
7.- Subir por la cuerda	Movimientos de trepar con los puños
8.- Remar	Movimiento de remar con el brazo y la parte superior del cuerpo
9.- Agarre del ancla	Con la mano tocando la espalda

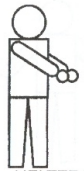
10.- Botillero	Llevar el dedo a los labios
11.- Fijación del pie	Dar patadas con los tacones en el suelo
12.- Apartarse	Poner un pie a un lado dando paso

ESTRUCTURA DE LA COMPETICIÓN

La estructura de los campeonatos de Navarra (número de personas que compondrán el equipo, categorías, pesos, sistema de juego, número de jornadas…etc.) que organiza la Federación Navarra de Herri Kirolak se decidirá entre la Junta Directiva de la Federación y los equipos de soka-tira (en las reuniones que se celebran antes de comenzar el campeonato).
En general se aplicará este reglamento pero en el caso de que en las reuniones entre Junta y equipos de soka-tira se decidiera cambiar alguna norma o reglamento, prevalecería la decisión tomada en la reunión.

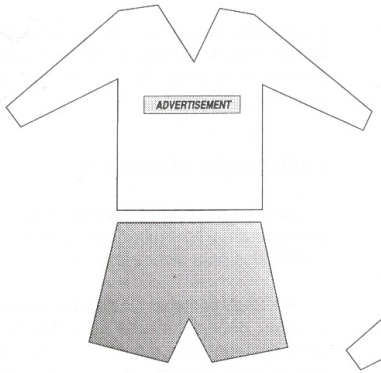
3 ERANSKINA: ARAU HAUSTE KEINUAK

ANEXO 3: SEÑALES DE LAS FALTAS

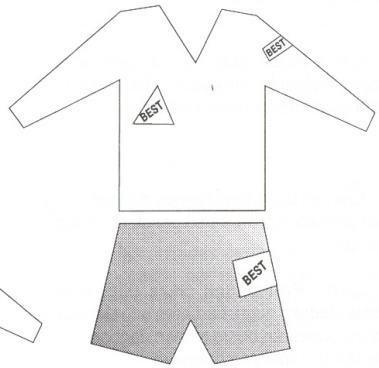
ESERTZEA SENTARSE - SITTING	ZORUA EUSKARRITZAT ERABILTZEA APOYARSE - LEANING	BLOKEATZEA BLOQUEO - LOCKING
		
HELTZEA AGARRE - GRIP	ESKORATZEA APUNTALAR - PROPPING	JARRERA POSICION - POSITION
SOKAN GORA IGOTZEA SUBIR SOBRE LA CUERDA - CLIMBING	ARRAUNEAN EGIN REMAR - ROWING	AINGURAK HELTZEA AGARRE DEL ANCLA - ANCHOR
BOTILEROA BOTILLERO - TRAINER	HANKARI HELDULEKUA BILATZEA FIJACION DEL PIE - FOOTHOLDS	ALDE BATERA EGITEA APARTARSE - SIDESTEP

4 ERANSKINA: PUBLIZITATE ADIBIDE GRAFIKOA

ANEXO 4: EJEMPLO GRAFICO DE PUBLICIDAD



LETRAREN ALTUERA 10 cm.
ALTURA LETRA 10 cm.

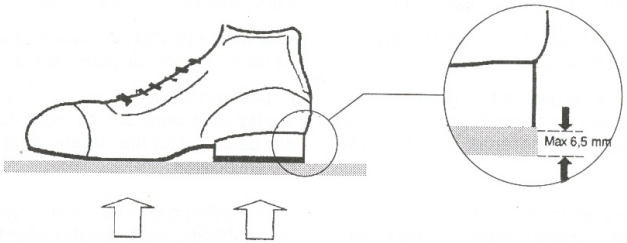


HIRU GUNE GEHIENEZ, 150 cm-ko ESPAZIO TOTAL
TRES AREAS, MAXIMO TOTAL 150 cm²

GUNE BAKARRA, GEHIENEZ 300 cm²
UNA AREA, MAXIMO 300 cm²

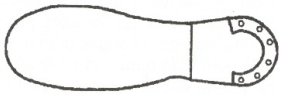
1 ERANSKINA: BELAR GAINEKO OINETAKOAK

ANEXO 1: CALZADO PARA HIERBA



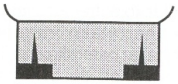
ZOLA ETA TAKOIA SESTRAN ONGI JARRAIAK - SUELA Y TACON PERFECTAMENTE NIVELADOS

TAKOI ALDE OSOA - TACONERA COMPLETA

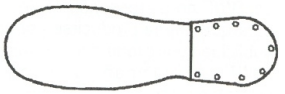


TAKOI ALDE ERDIA

MEDIA TACONERA

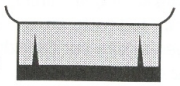


TAKOI ALDE LAURDENA - UN CUARTO DE TACONERA



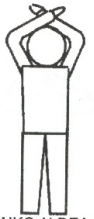
TAKOI OSOKO ZOLA

SUELA DE TACON COMPLETA



2 ERANSKINA: AGINDU KEINUAK

ANEXO 2: SEÑALES DE LAS ORDENES

TALDEA, PREST GAUDE?	HARTU SOKA	TINKO
TEAM ARE YOU READY	PICK UP THE ROPE	TAKE THE STRAIN
EQUIPO ESTAIS LISTOS?	COGER LA CUERDA	TENSAR LA CUERDA
SOKA ERDIRA	PREST	TIRA
ROPE TO CENTRE	STEADY	PULL
CUERDA AL CENTRO	LISTOS	TIRAR
		
IRABAZLEA IRAGARRI	JOKO ZELAIKO ALDEA ALDATU	BALIOGABEKO TIRALDIA
INDICATING WINNER	CHANGE ENDS	NO PULL
INDICAR GANADOR	CAMBIAR LADOS	TIRADA NULA
LEHENBIZIKO FALTA	BIGARREN FALTA	
FIRST CAUTION	SECOND CAUTION	
PRIMERA FALTA	SEGUNDA FALTA	